

おうちではじめる ストップ温暖化!

あたたかく、そしてエコに過ごそう! レッツトライ!

春といっても暦の上ばかり。まだまだ寒い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は、この時季をあたたか〜く、なおかつ省エネルギーで過ごせるワザを伝授します。

1軒1軒のおうちでの省エネも、地球温暖化防止につながっています!

おうちではじめるストップ温暖化!
さあみなさん、レッツトライ!



トライ 1 まずは衣服で調整。

「寒いな」と感じたら、暖房器具の設定温度を上げる前に、長袖の肌着や厚手の上着を着るなど、まずは衣服で体感温度を上げましょう。

厚着すれば、廊下やトイレなどに移動したときの急激な温度変化から身体を守るメリットも!



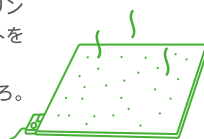
トライ 2 エアコン、ファンヒーターは控えめに。

設定温度は20℃を目安に。また、暖めた部屋の温度は急には下がらないので、出掛ける時や寝る時は15分くらい前にスイッチを切りましょう。



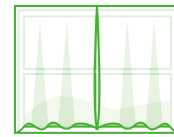
トライ 3 電気カーペットは効率良く。

人が触れるところだけを温めましょう。フローリングの場合は、カーペットとの間に毛布や断熱シートを敷き、熱を下へ逃がさないようにすると効率UP! 低温でもじんわり温まるのがカーペットの良いところ。うまく使いこなしたいですね。



トライ 4 窓から熱を逃がさない。

暖房の熱は、窓から最も多く逃げていくので、特に夜はカーテンをきっちり閉めましょう。厚地で長めのものがベターです。床とカーテンの間があいている場合は、クッションなどを置いて、すき間をふさぎましょう。効果テキメンですよ!



トライ 5 調理や食べ方にも工夫がいっぱい。

鍋で湯を沸かすときや調理中には、ふたをしましょう。また、あくの出ない材料から順にゆでていけば、お湯を使いまわすことができます。



煮込みなど、長時間エネルギーを使う調理には、「保温調理」という方法があります。煮込みに移るときに鍋を火から下ろし、新聞紙で包んだ上からバスタオルや毛布などでくるむと、余熱で調理を継続することができます。

また、体を温める食材—ダイコンやカブ、ニンジン、サツマイモ、レンコン、ゴボウ、ネギなどを積極的にとりましょう。血行を良くするショウガや唐辛子、ニンニクなどを使うと、より温まります。

そして、みんなで集まって食事することもエコですよ。



家族や友だちと楽しく過ごして地球温暖化を防止しましょう。



「らくちんエコ(eco)ポケット」で地球温暖化の防止と家計の節約を!

電気とガスの使用量のお知らせを保管するポケットが付いた、便利な環境家計簿を配布しています。毎月のエネルギー使用量の把握と節約のために、ぜひご利用ください。

●配布場所=市役所本庁舎1階市民のへや、区役所案内窓口、各区中央市民センターなど(なくなり次第終了)

お買い物は、「グリーン購入」で!

品質や価格だけでなく、環境に与える影響ができるだけ少ないものを選びましょう。グリーン購入は地球環境を守る大きな力になります。

